

小 厨 师 美 食 系 列 一

● 年菜精选 ●

● 健康早餐 ●

● 宵夜小吃 ●

● 家常简餐 ●

● 微波套餐 ●

● 可爱点心 ●

● 美味鲜汤 ●

● 减重食谱 ●

ISBN 7-5331-1616-X



9 787533 116163 >

山 东 科 学 技 术 出 版 社

图字: 15-95-02

ISBN 7-5331-1616-X

TS · 112 定价: 13.15元

小 厨 师 美 食 系 列 一

年菜 精选



山 东 科 学 技 术 出 版 社

目录

CONTENTS

6 使用本书注意事项

9 福星高照	43 四色湘素
11 五福大拼盘	45 干贝芥菜
13 淡菜炖鸡	47 状元及第汤煲
15 水晶冻鸡	49 元盅客翅
17 琵琶鸡	51 菊花火锅
19 佛手排骨	53 香化鸭肝肠
21 鱼香元蹄	55 广式萝卜糕
23 如意卷	57 宁波炒年糕
25 三色小管	59 酒酿元宵
27 八宝脆皮鱼	61 八宝饭
29 双鲜镶鲤鱼	63 四方蒸饺
31 纸包龙虾	
33 三丝虾卷	
35 红膏大蟹	
37 盐爆鱿鱼	
39 发财有余	
41 罗汉斋	



使用本书注意事项

①分量标准:

1 杯=1 碗,约 240 毫升

1 大匙约 15 毫升

1 小匙约 5 毫升

②调味料可依各人口味斟酌增减分量。

③姜酒汁的做法:

葱 2 支拍扁切碎,姜末 2 大匙、盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、酒 6~8 大匙,
全部混匀浸泡 20 分钟后即成。

④高汤的做法:

高汤(上汤)

瘦猪肉 300 克、排骨 300 克、火腿 150 克、虾米 40 克、姜 1 片、八角 1 粒、陈皮 3 厘米见方 1 片、清水 $3\frac{1}{2}$ 大碗,用小火熬煮成 1 大碗的汤汁,再用纱布滤去渣滓即成。

清高汤

瘦猪肉 300 克、虾米 40 克、清水 1 大碗。肉洗净、切片,虾米用水浸泡 30 分钟;所有材料放在一起用大火蒸 40 分钟,再用纱布滤去渣滓即成。

素高汤

黄豆芽 600 克、香菇 150 克、清水 3 大碗。用小火熬煮成 1 大碗的汤汁,并用纱布滤去渣滓即成。



福星高照

材料：

腰果 113 克、花枝 2 条、虾 200 克、胡萝卜 1 根、小黄瓜 2 根、香菇 12 朵、牛腱 300 克。

调味料：

- ①冰糖 1 大匙、水 1 杯。
- ②葱末、姜末、酒各 1 小匙、盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、酱油 1 大匙、白胡椒粉少许。
- ③姜 8 片、葱 1 支、沙拉油 2 大匙。
- ④冰糖 1 大匙、酱油 5 大匙、水 1 杯、五香包 1 包。

做法：

1. 所有材料先洗净；花枝去皮膜，小黄瓜、胡萝卜切长条，香菇用水泡软、去蒂备用。
2. 腰果加①料用微波炉以 100% 电力蒸 5 分钟；再取烤锅加沙拉油 1 杯用 100% 电力预热 12 分钟，放入腰果，以 100% 电力炸 1 分 30 秒，翻面再炸 1 分 30 秒，取出。
3. 小黄瓜条、胡萝卜条塞入花枝中，覆胶膜，以 100% 电力蒸 6 分钟，取出待凉，切 1 厘米厚片。
4. 虾以调匀的②料腌 30 分钟，覆胶膜，以 100% 电力蒸 3 分钟。
5. ③料以 100% 电力爆香 3 分钟，加入④料和牛腱、香菇以 100% 电力煮 10 分钟，再以 50% 电力焖 30 分钟，取出切成薄片，装盘即可。



五福大拼盘

材料：

虾 150 克、海蜇头 150 克、花枝 150 克、猪腰 150 克、卤牛腱 150 克。

调味料：

- ①酒 ½ 大匙、酱油 ½ 大匙、盐 ½ 小匙、糖 ½ 小匙。
- ②糖 1 小匙、酱油 ½ 大匙、麻油少许。
- ③沙拉酱、棒棒味汁、姜醋汁、椒麻汁、葱花、酱油各 1 小碟。

做法：

1. 虾去肠泥、洗净，用少许热油爆熟后，入①料拌炒均匀，待汤汁收干即盛起备用。
2. 海蜇头泡净切成宽条，与②料拌匀；花枝洗净去内脏，用刀在腹内划斜格纹，用开水烫熟；猪腰泡净、切薄片、烫熟；卤牛腱切成薄片。然后与虾一起装盘，并附③料各 1 小碟供蘸食用。

备注：

棒棒味的调味料包括芝麻酱、酱油、盐、糖、蒜末、麻油、高汤，依各人口味斟酌调配，拌成稀糊状即可。



淡菜炖鸡

材料：

母鸡 1 只(约 1700 克)、火腿 3 片、淡菜(即贡干)20 个、白芦笋 300 克、马铃薯 300 克、葱 2 支、姜 2 片。

调味料：

酒 4 大匙、盐 1 小匙。

做法：

1. 拔除鸡上余毛,洗净,鸡足弯入腹内,并于鸡腹中注入 2 大匙酒及葱、姜。
2. 淡菜洗净置碗中,加入 2 大匙酒、2 大匙清水搅拌一下,隔水蒸 10 分钟,取出稍凉,剔出杂质略洗。
3. 芦笋撕去老皮,摘去老梗洗净,切成数小段,入滚水煮沸捞出。
4. 马铃薯刮除外皮浸在水中,于下锅前捞起,切滚刀块。
5. 火腿洗净切小片和鸡入锅中,注入清水将鸡浸没,煮至微沸时,舀去浮沫,以小火焖煮约 2 小时,至鸡半酥时,倒入淡菜和酒汁,加盐续煮片刻。
6. 放入芦笋和马铃薯,再加水将鸡浸没,并将鸡稍加移动,以免粘住锅底,续炖煮 1 小时至鸡酥烂即可。

水晶冻鸡

材料：

鸡 1/2 只、洋菜 10 克、火腿末 1 大匙、香菜少许、葱 2 支、姜 4 片。

调味料：

酒 3 大匙、盐 1/2 大匙。

做法：

1. 拔除鸡上余毛，洗净，将鸡对斩为二。
2. 香菜洗净；洋菜剪成段，用温水泡软、挤干；葱和姜洗净，葱去根切小段。
3. 鸡入锅中加水和盐、酒同煮至熟，鸡取出，夹出葱、姜丢弃。除去鸡汤下之沉淀物，放入洋菜和 2 杯水，以微火将洋菜融化，并用竹筷搅动，以免粘锅底。
4. 待全部融化后，将香菜和火腿末入洋菜汤中浸后即取出，分排在小菜碗底，鸡肉切丝装在碗中，铺排成 1 平碗，最后将洋菜汁倒入碗中，待凉放入冰箱，约 2 小时后倒覆在盘中即可。



琵琶鸡

材料：

嫩鸡 1 只(约 1200 克)。

调味料：

① 深色酱油 1 杯、冰糖 2 大匙、肉桂粉 $\frac{1}{2}$ 大匙。

② 蜂蜜 1 大匙、沙拉油 1 大匙。

做法：

1. 将鸡剥去头、脚，由腹部剖开、洗净，以纸巾拭干备用。
2. 取一大塑胶袋，放入鸡及①料，紧绑袋口，腌泡 4 小时使之入味，并随时翻滚塑胶袋，使酱汁均匀黏裹。
3. 将腌拌入味的鸡放置滴油盘上，放入微波炉内，先以强微波烘烤 10 分钟。
4. 取出全鸡，以刷子刷上腌鸡的酱汁，并在鸡身较薄的部位，如脖子、翅膀、尾部，以铝箔纸包裹，防止过度焦熟，再以 70% 中高温电力烘烤 7 分钟(此动作需重复 3 次，每次取出均需涂刷酱汁)。
5. 最后一次放入烘烤前，将拌匀的②料涂上即可。

备注：

可以用五香粉或姜片、大蒜取代肉桂粉。





佛手排骨

材料：

小排骨整支(长约5~9厘米)12支、凤梨 $\frac{1}{4}$ 个、胡萝卜 $\frac{1}{4}$ 根、洋葱 $\frac{1}{2}$ 个、葱2支。

调味料：

①淀粉1大匙、酱油1大匙、糖1大匙、醋2大匙、酒2大匙、盐少许。

②酱油1大匙、糖1大匙、番茄酱2大匙、水4大匙。

淀粉水2大匙。

做法：

1. 小排骨洗净后,每支由 $\frac{1}{2}$ 处刮去肉后置于碗中,加入①料拌匀腌30分钟。
2. 凤梨除皮去心,切丁;胡萝卜去皮洗净,切丁;洋葱去皮,切丝;葱去根洗净、切末备用。
3. 锅中入油2杯烧热,将排骨放入,以小火边炸边稍加翻动,待炸成金黄色时捞起,滤去油汁排入盘中。
4. 炸油倒出,锅子洗净后舀入2大匙炸油起锅,入萝卜丁、凤梨丁、洋葱丁同炒,加②料煮滚,加淀粉水勾芡浇淋在排骨上。



鱼香元蹄

材料：

蹄膀 1 个、胡萝卜 1 根、白萝卜 1 根、青江菜 300 克。

调味料：

香菜末 1 $\frac{1}{2}$ 大匙。

- ①葱 2 支、姜 4 片、沙拉油 3 大匙。
- ②辣豆瓣酱 3 大匙、酱油 6 大匙、冰糖 1 大匙。
- ③淀粉 1 大匙、水 1 大匙。

做法：

1. 蹄膀洗净；胡萝卜、白萝卜去皮洗净，用挖球器挖出圆球数个备用。
2. 取一锅，用微波炉以 100% 电力爆香①料 3 分钟，再放入蹄膀，加盖，以 100% 电力煮 10 分钟，加入热水 4 杯，加盖，再以 100% 电力焖 10 分钟，续以 50% 电力焖 30 分钟。
3. 取出，加入②料及胡、白萝卜球，加盖，以 100% 电力焖 10 分钟后，再以 50% 电力焖 30 分钟，最后以 30% 电力焖 20 分钟，取出装盘。
4. 青江菜洗净，放入耐热袋中，加油 1 大匙，袋口结起但不要太紧，以 100% 电力煮 3 分钟后，取出围于盘边。
5. 取 $\frac{3}{4}$ 杯炖蹄膀的汁液置碗中，以 100% 电力煮 3 分钟，加入调匀的③料，再以 100% 电力煮 1 分钟后淋于蹄膀上，撒上香菜末即可。





如意卷

材料：

牛绞肉 300 克、蛋 3 个、紫菜 3 张、
洋火腿 100 克。

调味料：

盐 1 小匙、淀粉 3 大匙。

做法：

1. 牛绞肉加盐搅拌均匀；洋火腿切长条备用。
2. 把蛋打散成蛋液，用少许油将蛋液煎成蛋皮。
3. 将蛋皮切成约等于紫菜大小共 3 片，每片蛋皮上先铺 1 张紫菜，再铺上 $\frac{1}{3}$ 分量的牛绞肉，两端各放 1 根火腿条，由两端同时向内卷成如意形。
4. 将如意卷放入蒸锅内，或入微波炉以强微波蒸 5 分钟即可。
5. 将蒸好的如意卷蘸滚上一层淀粉，入油锅炸至表皮金黄即可起锅沥油，切成数段排盘上桌。





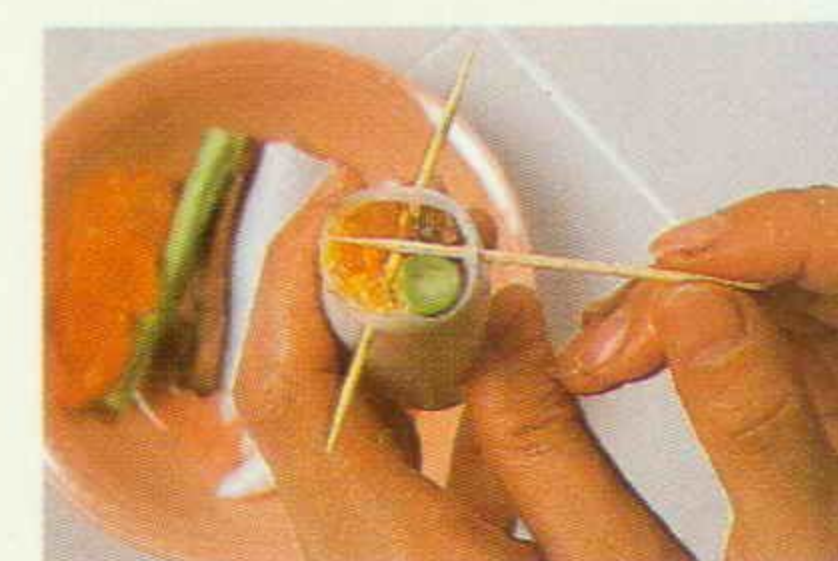
三色小管

材料：

小管 300 克、酱牛肉 100 克、咸蛋黄 5 个、四季豆 4 根。

做法：

1. 小管要选大小相似的，除去头及内脏，洗净沥干备用。
2. 酱牛肉切细长条；咸蛋黄每个切成 4 小块；四季豆洗净后摘去头、尾备用。
3. 取 1 个小管，塞入酱牛肉 1 条、四季豆 1 根及咸蛋黄数小块，用筷子向内挤压至饱满，开口处用牙签固定。放入微波炉中，以 100% 电力蒸 4 分钟。
4. 取出蒸熟的小管，切成约 0.5 厘米厚度的薄片，即可排盘上桌。



八宝脆皮鱼

材料：

草鱼 900 克、圆糯米 1 杯、莲子 $\frac{1}{2}$ 杯、香菇 10 朵、罐头百果 $\frac{1}{2}$ 杯、瘦猪肉 75 克、猪网油 1 张、葱花 1 小匙、姜末 1 小匙。

调味料：

- ①酱油 2 大匙、胡椒 1 小匙、酒 $\frac{1}{4}$ 杯。
- ②葱花 3 大匙、姜末 3 大匙、盐 1 $\frac{1}{2}$ 大匙、花椒 2 小匙、酒 $\frac{1}{4}$ 杯。
- ③高汤 $\frac{3}{4}$ 杯、盐 1 小匙、酒 2 大匙、麻油适量。

做法：

1. 糯米洗净并浸泡 1 小时；莲子以热水泡 30 分钟；香菇以热水泡发 30 分钟后，去蒂、切丁；瘦猪肉切丁。
2. 将糯米入滚水中煮 3 分钟，续下莲子同煮，至糯米胀大即盛出沥干。
3. 炒锅入油 $\frac{1}{4}$ 杯，爆香葱花、姜末，即下猪肉、糯米、莲子、百果、香菇以及①料炒拌入味，盛出备用。
3. 草鱼洗净，以②料腌 30 分钟后，将炒好的糯米馅填入鱼腹中，填至鱼身圆实饱满，另将③料的 $\frac{1}{3}$ 倒入鱼腹中，再以网油将鱼身包裹起来，缺口处可先叠覆两层网油，以免馅料漏出。
4. 在烤盘中抹上麻油，放上草鱼，再将剩余的③料淋在鱼身上，入烤箱以 70℃ 烤 40 分钟。



双鲜镶鲤鱼

材料：

鲤鱼 1 条 (500 克)、猪腿肉 120 克、虾米 10 克、茭白笋 2 支、红辣椒 1 支、小香菇 6 朵、葱 1 支、姜 2 片。

调味料：

盐 1 小匙，酱油、酒各 2 大匙。

做法：

1. 鱼洗净，用 $\frac{1}{2}$ 量的调味料浸渍；虾米加酒拌匀，然后蒸软，切细粒。
2. 猪肉和虾米粒一起剁碎，再加 $\frac{1}{2}$ 量的调味料拌匀，镶入鱼腹中，如有余下的虾肉可镶在鱼头内。
4. 香菇入水泡软，去蒂，洗净；茭白笋洗净，切片；葱和姜洗净，葱去根切小段。
5. 锅中入油 4 大匙，将葱、姜爆香，鱼落锅煎至两面成金黄色。
6. 放入香菇，倒入余下之浸料略煮，再加水煮沸，放入茭白笋加少许盐，如汤汁过少，可加水煮沸，使肉不致外熟内生。



纸包龙虾

材料：

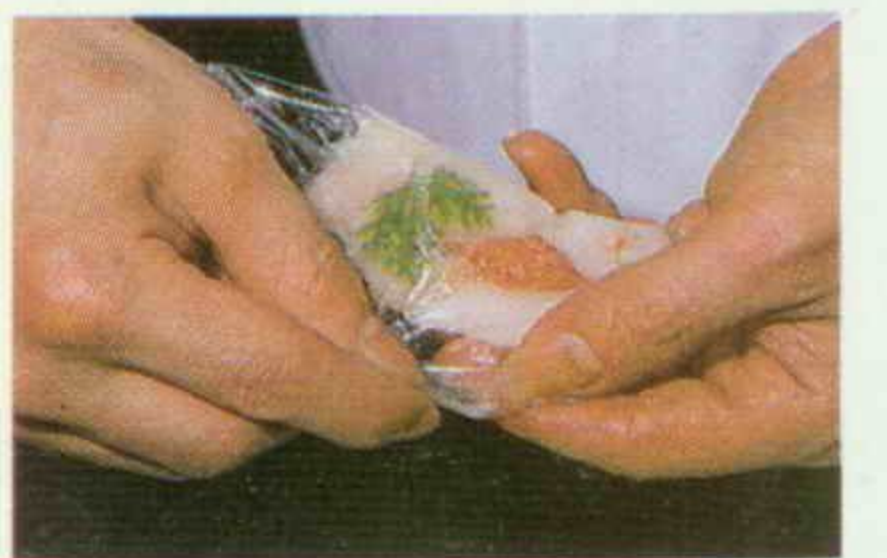
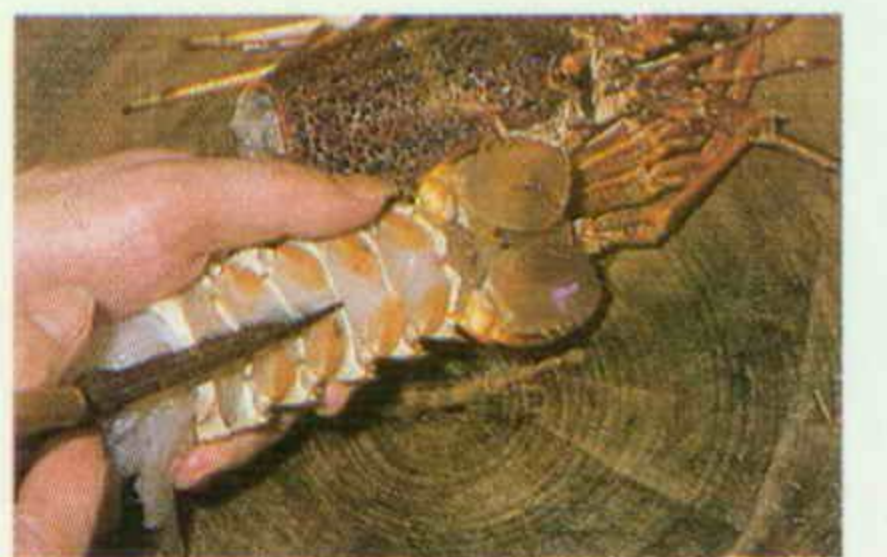
龙虾 1 只(约 900 克)、火腿适量、香菜适量、麻油少许、玻璃纸适量。

调味料：

盐少许、酒 $\frac{1}{2}$ 小匙、蛋清 1 份、淀粉 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做法：

1. 龙虾去壳取肉，切片(龙虾头部及尾部保留)，加调味料拌匀；火腿切片；香菜洗净；玻璃纸裁成 10×10 厘米见方备用。
2. 每张玻璃纸分别抹上麻油，然后放上香菜、火腿片、龙虾肉，包好。
3. 热锅加油 3 杯至温热，放下包好的龙虾，中火油炸约 2 分钟，捞起沥干，分铺盘中。
4. 龙虾头尾放入沸水烫红，立即捞起沥干，摆至纸包龙虾的前后即成。





三丝虾卷

材料：

草虾 6 只、竹笋 75 克、火腿 17 克、香菇 1 朵、芥菜 38 克、胡萝卜 39 克。

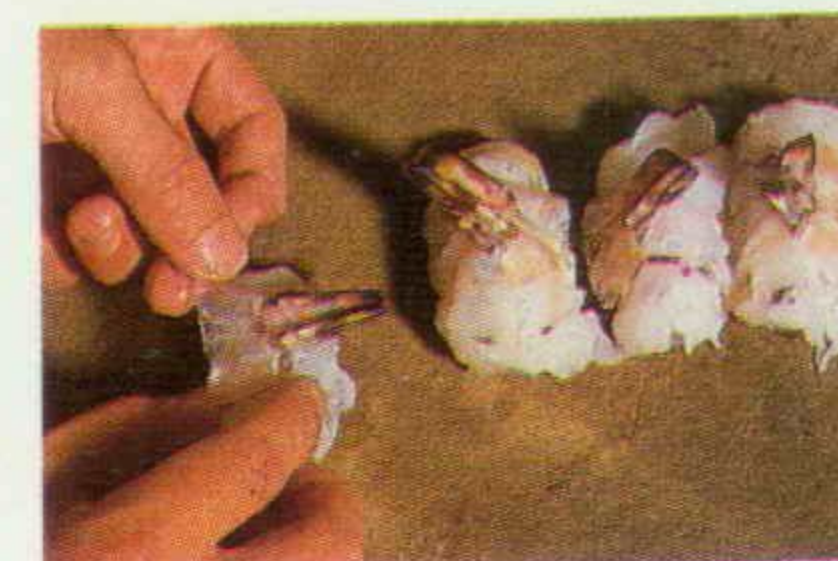
调味料：

①盐、白胡椒粉、麻油各少许。

淀粉水 $1\frac{1}{4}$ 小匙。

做法：

1. 竹笋、火腿、香菇、芥菜及胡萝卜分别洗净切丝。
2. 虾子洗净去壳留尾，中剖后平放（背部朝上），将部分竹笋、火腿及香菇丝拌匀，适量放在每尾虾背上，并卷起固定。
3. 虾卷做好后，放入蒸笼用大火蒸 3 分钟，蒸熟后拿出摆盘。
4. 油锅烧热油 1 大匙，放入剩下的竹笋丝、火腿丝、香菇丝、胡萝卜丝及芥菜丝，再加入调味料，并用淀粉水勾芡，盛起浇淋在虾卷上即可。





红膏大蟹

材料：

红蟹 2 只、姜末适量。

调味料：

糖 1 大匙、白醋 1 小匙、酱油 ½ 杯。

做法：

1. 红蟹洗净，由眼部平剖开，去杂质再洗净，放入蒸笼蒸煮 15 分钟后取出。
2. 蟹壳对剖，蟹身分切 4 小块，平铺盘中；所有调味料加姜末拌匀即成蘸料。





盐爆鱿鱼

材料：

水发鱿鱼 2 只、辣椒 2 支、葱 2 支、姜 1 片、香菜 3 支。

调味料：

盐 1 小匙、酒 $\frac{1}{2}$ 大匙、淀粉水 2 小匙、麻油 $\frac{1}{2}$ 大匙。

做法：

1. 鱿鱼去薄膜，洗净，在反面斜切花纹，再切成菱形片。
2. 葱切丝，辣椒去籽切丝；香菜去除根及老叶，切段备用。
3. 锅中入水煮沸，倒下鱿鱼略烫立即捞起。
4. 起油锅入油 5 大匙，大火爆葱、姜、辣椒和盐，再倒入鱿鱼、酒和香菜迅速翻炒，淋下淀粉水及麻油即可起锅。



发财有余

材料：

发菜 8 克，红、白色茼蒿共 200 克、
毛豆 20 克、笋 1 支、香菇 10 朵。

调味料：

酱油、盐适量，淀粉 $\frac{1}{2}$ 大匙。

做法：

1. 两色茼蒿略漂洗，分切成小块。
2. 香菇入水泡软，切除柄部；发菜入水泡软，漂清挤干，稍加分开；笋洗净切片；毛豆略冲洗；淀粉加水调匀备用。
3. 起油锅，先将毛豆和香菇倒入煸炒，然后放入笋片加盐续炒，再加酱油和香菇水煮数滚盛起。
4. 另起油锅炒茼蒿，略加盐炒数下，再放入香菇、毛豆、笋等连汁倒入，煮数滚后如汤汁太少可添些水。将发菜抖松散下，倒入淀粉水勾芡，再沸时即可供食。

罗汉斋

材料：

玉米笋 4 支、青江菜 3 小棵、香菇 2 朵、白芦笋头 4 支、罐头麻菇 10 朵、素鸡 12 片、胡萝卜 $\frac{1}{2}$ 根、小黄瓜 1 根、熟莲子 75 克、发菜 8 克。

调味料：

素高汤 1 碗、淀粉水 2 大匙、酒、糖、酱油各 1 小匙、盐、麻油适量。

做法：

1. 玉米笋洗净，根部切除再对切；芦笋洗净，切去较老部分；青江菜去老叶和根部，洗净直切成两支；胡萝卜去皮洗净切花；小黄瓜挖出籽切小条。
2. 香菇入水泡软，切除柄部；发菜入水泡浸；素鸡略冲洗。
3. 素鸡、香菇、麻菇、芦笋和玉米笋入锅，加高汤和盐煮一滚，放入胡萝卜与青江菜续煮一滚，即捞起，再将发菜入锅略烫取出。然后将所有材料排在盘中，中间加上熟莲子。
4. 将锅中余下的汤汁，加酒和糖、酱油煮沸，即入淀粉水炒至沸时，浇淋在菜上并滴下少许麻油即可。





四色湘素

材料：

青江菜 15 棵、玉米笋 15 支、番茄 2 个、草菇 24 朵、高汤 6 杯。

调味料：

盐 1 小匙、麻油少许、淀粉 1 小匙。

①酱油 ¼ 小匙、高汤 ½ 杯。

做法：

1. 青江菜剥取嫩心；玉米笋切去头尾；番茄去籽及皮，切片备用。
2. 分别将青江菜和草菇放进开水中烫熟，捞出冲冷水，沥干。
3. 锅中入高汤 5 杯烧开，放进青江菜加盐 ½ 小匙煮 1 分钟，捞出，再分别放入玉米笋和番茄片稍烫捞起。
4. 草菇加①料以小火煮至汤汁收干，加少许麻油炒匀后盛起。
5. 将青江菜和玉米笋相间整齐排列在盘边，再将番茄片呈环状排列在中间，最后铺上草菇。
6. 倒 1 杯高汤加盐 ½ 小匙入锅烧开后，加淀粉水勾芡，淋在蔬菜上即可。





干贝芥菜

材料：

芥菜心 12 棵、干贝 3 粒、高汤 6 杯。

调味料：

盐 1 小匙、糖 1 小匙、淀粉水 1 大匙。

做法：

1. 干贝加 6 大匙清水，蒸 1 小时泡发备用。
2. 将芥菜心放滚水中稍烫即捞出冲冷水，再放入烧开的高汤中，加盐、糖烫煮 2 分钟，捞起整齐排列在盘中。
3. 将干贝撕成丝状，连同汤汁一起煮开，倒入淀粉水勾芡，盛起浇淋在菜上，再将干贝丝铺匀即可。

状元及第汤煲

材料：

①芥菜心 75 克、冬菇 5 朵、姜少许、干贝 3 粒。

②虾仁 75 克、鲍鱼 2 克、鲜鱿鱼 75 克、生肠 75 克、鸭肾 40 克、蹄筋（水发的）40 克、猪里脊肉 40 克。高汤 4 杯。

调味料：

盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、麻油 $\frac{1}{2}$ 小匙、胡椒粉少许。

做法：

1. 芥菜心一片片切开；冬菇泡软去蒂；姜切片；干贝浸泡后捏成丝状；鲍鱼切薄片；鱿鱼切十字纹后切块；生肠切成菊花状；鸭肾切花；蹄筋切块；猪肉切薄片。
2. 将①料放入滚水中烫至水再开即捞出，放入砂锅内。②料也放入滚水中略烫后，捞出。
3. 烧开 4 杯高汤，加入②料、调味料及 1 小匙油，煮至水开后倒入锅内。
4. 将锅移置炉上，以中火煮开即可。





元盅客翅

材料：

干鱼翅 375 克、鸡骨头 300 克、姜片少许、葱花少许、高汤 6 杯。

调味料：

酒 3 小匙。

做法：

1. 鱼翅用冷水浸泡 2 小时；水煮沸，鱼翅下锅焖煮 5 分钟，熄火焖 12 小时，起锅去杂质，留下可食用部分，以冷水冲 2 小时去腥味，放入铝盆加水 6 杯与鸡骨头、葱花、姜片，摆至锅中蒸 8 小时。
2. 去葱、姜、鸡骨头、水，留下鱼翅分置 6 个元盅；高汤加热，注入元盅即可。



菊花火锅

材料：

草鱼 200 克、虾仁 110 克、猪里脊肉 200 克、猪腰 $\frac{1}{2}$ 个、菠菜 100 克、生菜 100 克、大白菜 100 克、粉丝 $\frac{1}{2}$ 把、高汤 $\frac{1}{2}$ 锅。

①竹笋 6 片、葱 2 支、冬菜 20 克。

调味料：

盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、酒 $\frac{1}{2}$ 小匙、胡椒粉少许。

做法：

1. 草鱼取鱼身去骨，以斜刀法，第一刀切至连皮，第二刀切断，如此分别切成两片相连的薄片；虾仁自背部直切成两片；猪肉、猪腰切薄片。以上材料分别整齐排列在盘中。
2. 菠菜取叶片；生菜、大白菜撕成片状；粉丝放进七分热的 2 杯油中，稍炸膨胀后立刻捞出，盛置盘中。
3. 火锅中倒入 1 小匙油烧热，放①料拌炒，再倒进高汤，烧开后加调味料，火锅继续加热烧煮，并依个人喜好，夹入准备好的材料，烫熟即可夹出食用。若在汤中放入几朵小干菊花，味更清香。

香化鸭肝肠

材料：

肥猪肉 600 克、瘦猪肉 1200 克、鸭肝 220 克、猪肠衣 1 条、细麻绳数条。

调味料：

①盐 1 大匙、糖 2 大匙、酱油 2 大匙、高粱酒 2 大匙。

②盐 1 大匙、糖 2 大匙、酱油 2 大匙、高粱酒 2 大匙、硝 0.2 克。

做法：

1. 鸭肝加①料腌 3 小时后焙干，切丁约 0.5 立方厘米；肥猪肉也切 0.5 立方厘米的小丁；瘦猪肉切丁约 1 立方厘米，然后全部以②料拌匀腌置约 30 分钟备用。
2. 将肠衣套上漏斗，把腌过的肉料徐徐灌入，然后分别在 16 厘米处扎紧，绑上麻绳。
3. 将肝肠放入开水中稍烫后，浸泡冷水片刻，以针在肝肠上戳一些洞，然后悬挂晾晒或置炉中焙干即可。

备注：

1. 鸭肝肠是著名广东腊味，鸭肝较猪肝松化，味道芳香，食用前蒸 20 分钟即可。
2. 若去鸭肝与①料，依上述材料分量与做法，即可做出“加瘦切肉肠”。



广式萝卜糕

材料：

在来米粉 600 克、白萝卜丝 1800 克、虾米末 $\frac{1}{3}$ 杯、猪油 6 大匙、香菜末 1 大匙、玻璃纸 1 张。

①腊肉末 $\frac{1}{3}$ 碗、腊肠末 $\frac{1}{3}$ 碗。

调味料：

盐 3 小匙。

②白胡椒粉 $1\frac{1}{2}$ 小匙、糖 1 大匙。

做法：

1. 炒锅入油加热，先下虾米炒香，再倒下萝卜丝加盐翻炒、煮烂（不可加水），至萝卜丝成糊状，加入①料、②料拌匀，熄火。
2. 在来米粉加清水调成厚浆，倒入萝卜丝中趁热搅拌均匀。
3. 取 1 中型蒸笼，内铺抹过油的玻璃纸，将萝卜米糊倒入蒸笼中，移至大蒸锅内以大火蒸 2 小时即可。
4. 取出置于通风处，凉后洒上香菜末，切片而食或以油煎至两面焦黄，皆十分可口。



宁波炒年糕

材料：

宁波年糕 6 条、白菜 225 克、笋片 225 克、猪肉 113 克。

调味料：

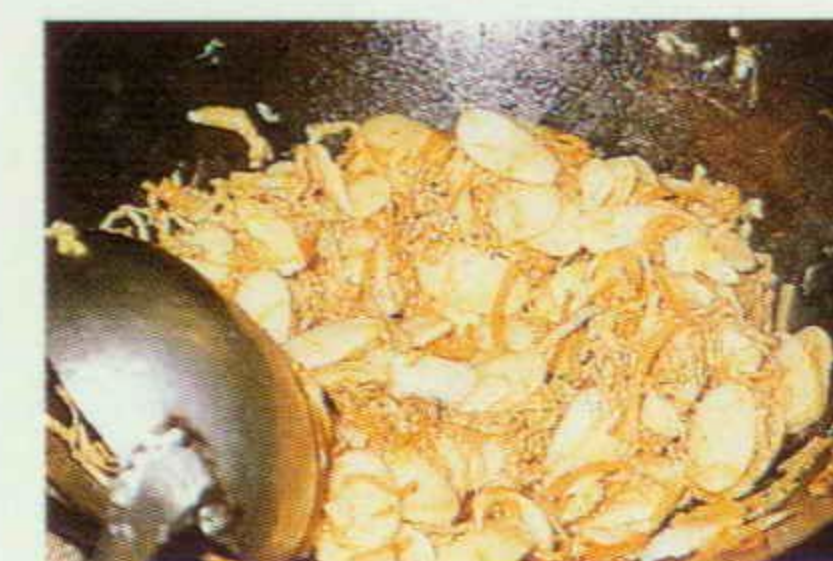
盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、酱油 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做法：

1. 年糕洗净切片；白菜、笋片、猪肉洗净切丝。
2. 热锅加油 1 大匙，倒入肉丝、白菜、笋丝翻炒，加调味料及水 2 大匙略炒；年糕平铺至菜料上，焖煮 3 分钟后翻炒数下即可。

备注：

年糕放置锅中时需先铺在菜料上，待焖软后才可翻炒，以免粘锅。





酒酿元宵

材料：

酒酿 38 克、蛋 1 个。

①芝麻粉 188 克、糖 375 克、猪油 300 克。

②元宵粉 1 包、水适量。

调味料：

糖适量。

做法：

1. 将①料拌匀成馅；②料拌匀搓揉分成 16 小团，将芝麻馅分置团内包好；蛋打散备用。
2. 锅内注水 7 杯煮开，放下糖及团子，开中火，待团子煮熟皆浮上水面时，加酒酿、蛋汁，大火煮沸即可。





八宝饭

材料:

①红枣 6 粒、干莲子 $\frac{1}{2}$ 杯、桂圆(或葡萄干)40 克、青红丝适量、罐头樱桃适量、糯米 2 杯、猪油(或人造油)1 大匙、豆沙 $\frac{1}{2}$ 杯。

调味料:

糖 6 大匙。

②淀粉 1 大匙、糖 2 大匙、水 1 杯、杏仁精 1 小匙。

做法:

1. 红枣温水泡 30 分钟,捞起,去籽、切对半;莲子浸泡温水 30 分钟。
2. 糯米洗净,加水 2 碗,用电锅蒸熟并焖软,趁着糯米仍热时,加入糖及猪油搅拌均匀。
3. 在防热碗底擦上猪油,将①料沿着碗底排成美丽形状,先覆盖上一半饭,铺上豆沙后,再把剩余的饭铺上。
4. 水烧开,蒸笼置锅中,放八宝饭入蒸笼蒸 30 分钟。同时把②料烧至稠状,将八宝饭由蒸笼取出,反扣在圆盘中,淋下②料即可趁热食。





四方蒸饺

材料：

中筋面粉 75 克、猪油 38 克、火腿 15 克、香菇 1 朵、芹菜 2 支、咸蛋黄 2 个。

①瘦肉 75 克、虾仁 38 克、荸荠 38 克。

调味料：

盐少许、糖 $\frac{1}{2}$ 小匙、白胡椒粉少许。

做法：

1. 面粉用水和匀，以不黏手为准，分成 12 等份压扁，再逐块擀成圆片备用。
2. 香菇泡发去蒂；香菇、火腿、芹菜和咸蛋黄分别剁成粒状；①料及猪油一起剁碎混合，并拌入调味料搅匀成馅料。
3. 将馅料包进圆片中，如图捏口分成四格，上面分别放置火腿粒、香菇粒、芹菜粒和咸蛋黄粒，全部包妥后放进蒸笼，用大火蒸约 5 分钟即可。